



Un moment pour se connecter

Fermez les yeux et détendez-vous, portez votre attention très doucement vers le cœur.

Pensez que «La Source de lumière qui est là, présente dans mon cœur, appelle mon attention à l'intérieur, elle attire mon attention à l'intérieur.»

Si des pensées émergent, revenez en douceur à l'idée de la Source de lumière dans votre cœur.

Votre attention posée à l'intérieur, ressentez l'aspiration qui est là, d'être Un et d'évoluer vers le plus haut niveau possible. Faites appel au Soi le plus profond pour qu'il vous guide. Essayez d'aller encore plus en profondeur à l'intérieur.

heartfulness